



Артем Федоров

Как завершить нездоровые
отношения

Страх расстаться

16+

Артем Федоров

**Как завершить нездоровые
отношения. Страх расстаться**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Федоров А. И.

Как завершить нездоровые отношения. Страх расстаться /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Это пособие - краткий алгоритм работы со страхом разорвать токсичные и нездоровые отношения. В психологии это называют эмоциональной зависимостью. Когда голова говорит: «Беги!», а сердце не пускает. Это первая часть пособия, вторая называется «Страх одиночества». Рекомендую ознакомиться с второй частью до или после того, как прочитаете эту. Несмотря на небольшой объем, в книге вы найдете практические упражнения и рекомендации по работе с токсичными и нездоровыми отношениями.

КАК ВЫЙТИ ИЗ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Краткий алгоритм работы

Это пособие – краткий алгоритм работы со страхом разорвать токсичные и нездоровые отношения. В психологии это называют эмоциональной зависимостью. Когда голова говорит: «Беги!», а сердце не пускает.

Это первая часть пособия, вторая называется «Страх одиночества». Рекомендую ознакомиться с второй частью до или после того, как прочитаете эту.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

ЧАСТЬ 1. СТРАХ РАССТАТЬСЯ

Несчастливые отношения – источник сильного стресса и массы переживаний. Они даже могут стать причиной клинической депрессии. Однако многим парам развод дается нелегко, и они всеми силами стараются сохранить отношения, которые давно пора бы оставить в прошлом.

Давайте попробуем разобраться, почему некоторые пары не спешат расставаться, даже когда любовь уже давно прошла, и как побороть себя и принять верное решение, если вы оказались на грани развода.

1. Низкая самооценка

Низкая самооценка и неуверенность в своих силах заставляют людей поддерживать нездоровые отношения. Психологи утверждают, что человек, не осознающий своих достоинств, на подсознательном уровне готов к тому, что с ним будут обращаться плохо. Дело в том, что в глубине души он считает, что не заслуживает любви.

Несколько советов для тех, кто застрял в токсичных отношениях из-за постоянного самоуничтожения:

Простите себя. Перестаньте винить себя за прошлые ошибки – думайте о будущем.

Говорите о себе хорошо. Никаких «я растяпа», «неудачник» и «тормоз». Вы единственный в своем роде и заслуживаете лучшего.

Балуйте себя и любите себя.

2. Возраст

В обществе до сих пор сильны стереотипы о том, что после 40 лет жизнь заканчивается и найти новую любовь невозможно. Именно из-за страха остаться в одиночестве многие пары держатся друг за друга. Однако психологи утверждают: устроить личную жизнь можно в любом возрасте. Почти половина женщин старше 45, прошедших через развод, заявили, что сейчас они счастливее, чем когда-либо.

3. Деньги

Иногда несчастливый брак становится ловушкой, а супругов в ней удерживают деньги. Психологи советуют стремиться к финансовой самостоятельности в браке. Она поможет избежать неравенства и конфликтов из-за расходов. Для того чтобы вырваться из финансового капкана, необходимо перестать приносить себя в жертву семье в ущерб профессиональному и личностному развитию. Если вы будете финансово независимы, вы всегда сможете уйти от нелюбимого человека, не дожидаясь «подходящего» момента.

4. Давление общества

Существуют и внешние причины для сохранения несчастливого союза – это общественное порицание или давление старшего поколения семьи. Пары, живущие в нездоровых отношениях, беспокоятся о том, что скажут их родственники, соседи и коллеги.

5. Плохой, но мой

«Зато я не одинок» – вот девиз людей, которые не решаются прервать неудачные отношения. А все из-за того, что партнеры не видят перспектив и уверены, что лучше синица в руках, чем журавль в небе. Недавние исследования показали, что женщина с большей вероятностью подаст на развод, если у нее есть широкий выбор потенциальных партнеров. Ну и финансовая независимость, конечно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.